

## کمر کا شدید درد خدمت کے صارف کی معلومات کا کتابچہ

این ایچ ایس فائف مختلف شکلوں میں قابل رسائی مواصلات فراہم کرتا ہے جس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں جو کمیونٹی زبانیں بولنے والے ہیں ، جنہیں آسانی سے پڑھے جانے والے ترجمے کی ضرورت ہوتی ہے ، جو بی ایس ایل بولتے ہیں ، بریل پڑھتے ہیں یا آڈیو کی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

این ایچ ایس فائف ایس ایم ایس ٹیکسٹ سروس نمبر 07805800005 ان لوگوں کے لیے دستیاب ہے جن کو سماعت یا بول چال کی خرابی ہے۔

قابل رسائی شکلوں کے بارے میں مزید جاننے کے لیے رابطہ کریں: [scot.nhs@equalityandhumanrights.fife](mailto:scot.nhs@equalityandhumanrights.fife) یا ٹیلی فون 01592729130

اجراء کا نمبر 3.1.1.7	اجراء کی تاریخ: ستمبر 2016	جائزہ لینے کی تاریخ: اکتوبر 2022 اگر جائزہ لینے کی تاریخ گزر چکی ہے تو اگلی تبدیل شدہ صورت شائع ہونے تک مواد لاگو ہوگا
--------------------------	----------------------------	---

فائف عضلی استخوانی فزیو تھراپی خدمت کی طرف سے تیار کیا گیا

## تعارف

کمر درد بہت عام ہے اور تقریباً 80% آبادی کو اپنی زندگی کے کسی نہ کسی موقع پر متاثر کر سکتا ہے۔ اس کتابچہ کی معلومات تازہ ترین مطالعات پر مبنی ہیں اور آپ اپنی مدد کے لیے بہت کچھ کر سکتے ہیں۔

## یاد رکھیں:

- کمر میں درد یا کمر کا درد عام طور پر کسی سنگین نقصان کی وجہ سے نہیں ہوتا ہے؛
- کمر کا بیشتر درد جلد ٹھیک ہو جاتا ہے؛
- یہ بہت تکلیف دہ ہوسکتا ہے۔ آپ کو کچھ دنوں کے لیے اپنی کچھ سرگرمیاں کم کرنے کی ضرورت پڑسکتی ہے۔ اس سے زیادہ آرام کرنے سے کوئی فائدہ نہیں ہوتا اور آپ کی صحت یابی میں تاخیر ہو سکتی ہے۔
- آپ کی کمر حرکت کرنے کے لیے بنائی گئی ہے، حرکت کرتے رہنا ضروری ہے۔ جتنی جلدی آپ معمول پر آجائیں گے، اتنی جلدی آپ کی کمر بہتر محسوس ہونے لگے گی
- جو لوگ جسمانی طور پر تندرست ہوتے ہیں ان کو عام طور پر کمر کا درد کم ہوتا ہے اور زیادہ تیزی سے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ یہ مسئلہ ٹھیک ہونے پر اپنی فٹنس کو بہتر بنانے کے لیے آپ کیا کر سکتے ہیں اس کے بارے میں سوچیں۔

## شدید مراحل میں:

- بستر پر آرام آپ کی صحت یابی میں تاخیر کر سکتا ہے۔ فعال رہنا بہتر ہے۔
- اگر آپ کو بستر پر جانا ہے تو، 2 دن کے بعد دوبارہ حرکت شروع کرنے کی کوشش کریں۔ دھیرے دھیرے دن بہ دن اپنی سرگرمی میں اضافہ کریں۔ اس سے آپ کو تھوڑی دیر کے لیے کچھ تکلیف ہو سکتی ہے۔ یہ عام بات ہے۔
- اپنے ڈاکٹر کے ذریعہ دی گئی کوئی بھی دوائیں باقاعدگی سے لیں۔ ان کو لینے سے پہلے اس وقت تک انتظار نہ کریں جب تک کہ درد قابو سے باہر ہو جائے۔
- مختصر مدت کے لیے راحت دینے کے لیے گرمائش کا استعمال کریں جیسے گرم پانی کی بوتل تولیہ میں لپیٹ کر یا منجمد مٹروں کا ٹھنڈا بیگ گیلے تولیے میں لپیٹ کر۔ یہ آپ کی دوائیوں کے علاوہ بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔
- 20 سے 30 منٹ سے زیادہ ایک حالت میں نہ رہیں۔ ادھر ادھر حرکت کرتے رہنا ضروری ہے۔ طویل عرصے تک بیٹھنا، خاص طور پر نیچی نرم کرسی میں بیٹھنا درد کو مزید خراب کر سکتا ہے۔



## کاوڈا ایکوینا سنڈروم انتہائی علامات

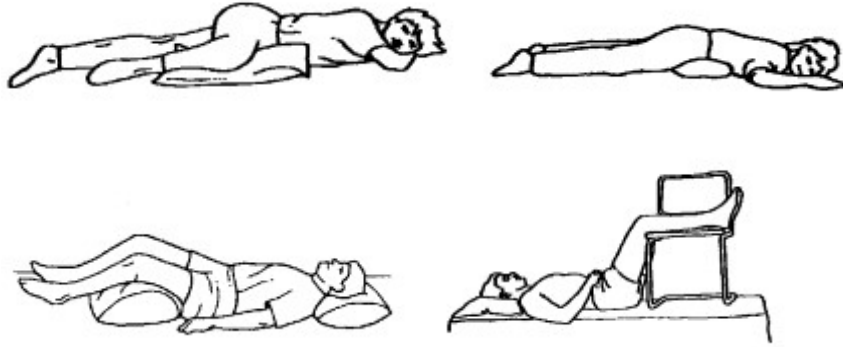
بہت سے مریضوں میں کمر درد ، ٹانگوں میں درد ، ٹانگوں کا سن ہو جانا اور کمزوری کا مجموعہ ہوتا ہے۔ یہ علامات پریشان کن ہوسکتی ہیں ، لیکن ضروری نہیں کہ ہنگامی طبی امداد کی ضرورت ہو۔

ایک نایاب ، لیکن سنگین کمر کی حالت ، کاوڈا ایکوینا سنڈروم ، مستقل نقصان یا معذوری کا باعث بن سکتا ہے اور اسے ایمرجنسی اسپیشلسٹ اسپینل ٹیم کے ذریعے دیکھنے کی ضرورت ہوگی۔ کاوڈا ایکوینا سنڈروم کی کچھ انتہائی علامات مندرجہ ذیل ہیں:

ان میں سے کوئی  
ایک یا مجموعہ  
فوری طور پر طبی  
مدد طلب کرتا ہے

- آپ کے اندرونی رانوں یا اعضائے تناسل کے درمیان احساس میں کمی/ چبھن
- آپ کے پاخانے والے راستے یا کولہوں کا یا اس کے آس پاس والے حصے کا سن ہو جانا
- اپنے آپ کو صاف کرنے کے لیے ٹوائلٹ پیپر کا استعمال کرتے وقت تبدیل شدہ احساس
- جب آپ پیشاب کرنے کی کوشش کرتے ہیں تو مشکل میں اضافہ ہوتا ہے
- بڑھتی ہوئی مشکل جب آپ اپنے پیشاب کے بہاؤ کو روکنے یا کنٹرول کرنے کی کوشش کرتے ہیں
- جب آپ پیشاب کرتے ہیں تو احساس کی کمی
- پیشاب کا تھوڑا تھوڑا نکلنا یا پیڈ استعمال کرنے کی حالیہ ضرورت
- پتا نہیں چلتا کہ کب آپ کا مٹانہ بھرا ہوا ہے یا خالی ہے
- آنتوں کی حرکت یا لیک کو روکنے سے قاصر
- جب آپ پاخانہ کرتے ہیں تو احساس کم ہوجاتا ہے
- جماع کی خواہش کو بڑھانے یا انزال حاصل کرنے کی صلاحیت میں تبدیلی □
- جنسی عمل کے دوران اعضائے تناسل میں احساس میں کمی

یہاں چند ایسی حالتیں ہیں جو لوگ آرام دہ محسوس کرتے ہیں جب ان کی کمر میں بہت درد ہوتا ہے۔



متحرک رہنے کا طریقہ:

- خیال یہ ہے کہ بغیر کسی وقفے کے 20 سے 30 منٹ سے زیادہ ایک حالت میں نہ رہیں۔ کوشش کریں اور ہر روز تھوڑا آگے اور تیزی سے آگے بڑھیں۔



- بیٹھنے سے لیٹنے سے لیکر چلنے تک باقاعدگی سے تبدیلی کریں۔ جاگتے وقت ہر گھنٹے ایسا کرنے کی کوشش کریں۔ یہ آپ کو کسی ایک حالت میں اکڑ جانے سے روکے گا۔

- بیٹھنا ایک عام حالت ہے جو کمر کے درد کو بڑھاتی ہے۔ سیدھے بیٹھے ہوئے اپنی کمر کو سہارا دینے کے لیے ایک لیٹا ہوا تولیہ یا لمبر رول استعمال کریں۔

- اگر بیٹھنا تکلیف دہ ہو تو سخت سیدھی پشت والی کرسی نرم کرسی سے بہتر ہے۔

- اگر آپ کام پر بیٹھے ہیں تو اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ دھنس کر نہیں بیٹھے ہیں۔

- کھڑے ہو جائیں اور باقاعدگی سے پیچھے کی طرف کھنچاؤ کریں۔ جتنی بار ممکن ہو اپنے ڈیسک سے وقفہ لیں۔

- اگر 2 سے 3 ہفتوں کے بعد بھی بہتری نہیں آتی ہے تو آپ کو اپنے جی پی یا فزیو تھراپسٹ سے مشورہ لینا چاہیے۔

### کیا مجھے ایکسرے کرانا چاہیے؟

آپ کی کمر کا ایکسرے درد کی وجہ کی شناخت میں مدد نہیں کر سکتا، جب تک کہ آپ کو گرنے سے یا براہ راست چوٹ نہ لگی ہو۔ اس کی دو اہم وجوہات ہیں۔ کمر کا زیادہ تر درد کمر کے نرم بافتوں سے ہوتا ہے، جیسے ریشے دار نسیج اور عضلات۔ ان بافتوں کو ایکسرے میں نہیں دیکھا جا سکتا۔ جیسے جیسے ہماری عمر بڑھتی ہے ہم سب کی ریڑھ کی ہڈی کی ہڈیوں/جوڑوں میں تبدیلیاں آتی ہیں جو کہ عام عمر بڑھنے کی وجہ سے ہوتی ہیں۔ عمر سے متعلق یہ تبدیلیاں ایکس رے میں نظر آئیں گی، لیکن ہو سکتا ہے کہ درد کا باعث نہ ہوں۔

### مفید معلومات

این ایچ ایس کی اطلاع: [www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints](http://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints)

کام کے بارے میں مفت اور خفیہ مشورے کے لیے ہیلتھی ورکنگ لائووز ایڈوائس لائن پر **0800 019 2211** پر کال کریں۔  
[www.healthyworkinglives.com](http://www.healthyworkinglives.com)

Acute Back Pain, Service User Information Leaflet - Urdu